Cefnogi eich plentyn i reoli ei orbryder ac i ffynnu

Cymorth iechyd meddwl ar-lein y GIG i bobl ifanc, rhieni a gofalwyr

Os yw eich plentyn yn profi symptomau gorbryder neu hwyliau isel, nid yw ar ei ben ei hun. Fel rhiant neu ofalwr sy'n ceisio ei gefnogi, mae help ar gael i chi.

Gall rhieni gofrestru ar gyfer rhaglen hunangymorth ar-lein am ddim i gefnogi plant a phobl ifanc 4-18 oed sy'n profi gorbryder ysgafn i gymedrol.

Gall pobl ifanc 16-18 oed hefyd gofrestru ar gyfer y rhaglen am ddim, yn annibynnol.

Mae'r rhaglenni yn defnyddio technegau Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT) sy'n gallu helpu pobl ifanc rheoli gorbryder drwy eu hannog i ddeall sut maen nhw'n meddwl, yn teimlo ac yn ymddwyn.

Helpu chi i'w helpu nhw

Gallwch roi cynnig ar offer a gweithgareddau gartref trwy'r rhaglen.

Ar gael bob amser, ym mhob man

Cofrestrwch am ddim heb angen atgyfeiriad gan Feddyg Teulu. Mae ar gael 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.

Ewch ar gyflymder sy'n siwtio chi

Cwblhewch y rhaglenni ar gyflymder sy'n siwtio chi dros 12 wythnos. Ar gyfer y canlyniadau gorau, defnyddiwch eich rhaglen am 15-20 munud y dydd, 3-4 gwaith yr wythnos.

Cymorth ar-lein sydd â naws personol

Bydd eich Cefnogwr SilverCloud® yn adolygu eich cynnydd ac yn gwirio gyda chi bob pythefnos drwy neges ar-lein i roi adborth.

Cofrestrwch: **nhswales.silvercloudhealth.com/signup**

GIG CYMRU NHS WALES

SilverCloud by Amwell